



#BEGLEITMATERIAL

Gedanken machen kannst Du Dir auch später ...

1. Selbstexperimente



SELBSTEXPERIMENT:

Versuchen Sie einmal niederzuschreiben, wer oder was Ihnen wirklich wichtig ist. Von lieb gewonnenen Personen über Hobbys, Leidenschaften und Passionen. Und welche Sie gerne mal wieder ausüben würden und Ihnen Energie spendet.



SELBSTEXPERIMENT:

Beim nächsten Gespräch mit einer Ihnen unbekanntem Person einfach einmal das Gute voraussetzen. Beobachten Sie selbst, wie sich die Konversation verändert wird und wie Ihr Gegenüber reagiert. Sie werden staunen – egal wo! Und als nächstes Experiment zu Hause immer davon ausgehen, dass alle Sätze gut gemeint sind und ohne Vorurteile oder Anschuldigungen/Erwartungen – und Wie harmonisch oder??

**SELBSTEXPERIMENT:**

Fragen Sie sich, warum Sie nicht auf Ihre Erfahrung vertrauen. Woran liegt es, in welchen Situationen können Sie dies nicht? Gleichzeitig machen Sie sich aber auch Situationen bewusst, in denen Sie keinen Zweifel an Ihrer Erfahrung hegen. Worin unterscheiden sich diese beiden?

**SELBSTEXPERIMENT:**

Wir treffen circa 20.000 Entscheidungen jeden Tag – Das ist nicht nur sehr anstrengend, sondern auch die Hauptquelle für Alltagsstress, Hektik und psychischen Erkrankungen. Lassen Sie die vielen unwichtigen, nicht lebensentscheidenden Entscheidungen erst gar nicht zu einem Problem werden, an dem Sie sich die Zähne ausbeißen. Fangen Sie in kleinen Schritten an: Das nächste Mal, wenn Sie vor der Eisdiele oder der Kuchentheke stehen und sich nicht entscheiden können, werfen Sie eine Münze! Oder fragen Sie andere ...
#weroderwasistwichtigimleben!



SELBSTEXPERIMENT:

1. An der Supermarkt Kasse

Stellen Sie sich an eine gut besuchte Supermarktkasse und tun Sie so, als ob Sie Ihr Geld nicht finden können oder der EC-Automat Ihren Code nicht annimmt. Lassen Sie die Schlange hinter sich ruhig natürlich anwachsen. Versuchen Sie nun sich dieser Situation 30 / 60 / 120 Sekunden lang auszuliefern. Wichtig dabei ist, dass Sie direkt im Anschluss an das Experiment dann Zettel und Stift zur Hand nehmen und notieren, wie es Ihnen dabei ergangen ist. Wie schlimm war es, diese Situation auszuhalten? Drei Stunden später zücke bitte den selbigen Stift und Zettel und notieren Sie sich erneut, wie Sie die Situation nun empfinden und reflektieren würden. Selbiges machen Sie bitte am nächsten Morgen ebenso.



SELBSTEXPERIMENT:

2. Im Schuhgeschäft

Gehen Sie doch in das nächste Schuhgeschäft und kaufen Sie sich ein Paar neue Schuhe. Wichtig aber bitte, ziehen Sie zuhause unbedingt ein Paar Socken mit einem großen, unübersehbaren Loch, die Sie dann zunächst beim Beratungsgespräch und in weiterer Folge beim Kauf unweigerlich präsentieren müssen.

Versuchen Sie ganz bewusst jenen Fuß zu nehmen, an dem das Loch sitzt – außer Sie haben ein Paar mit gleichem, hausgemachtem Muster zuhause . . . ;-)

Auch hier schreiben Sie bitte zunächst unmittelbar nach der Situation auf, wie Sie sich fühlen, dann drei Stunden später Noch einmal und am nächsten Morgen reflektieren Sie dies wieder, falls Sie sich überhaupt noch daran erinnern.



SELBSTEXPERIMENT:

Teil A.)

Machen Sie sich Gedanken, was Sie in den nächsten 30 Minuten gerne machen möchten – es muss etwas für Sie Selbst sein. Bügeln oder Ähnliches zählt hier nicht! Einmal eine Idee gefasst, kommunizieren Sie diese bitte klar und deutlich gegenüber Ihrer Familie. Treten Sie Ihren Liebsten mit den ehrlichen Worten gegenüber „Ich kann jetzt 30 Minuten nicht, weil ich mich um mich kümmern muss!“. Wichtig: keine halbschwindeligen Ausflüchte oder Vorwände, keine Rechtfertigungen wie „schnell noch was erledigen“ etc. → Wahnsinn, oder? Alleine das auszusprechen tut schon unheimlich gut und nun zum Teil B und er Königsdisziplin in Selbstliebe:

Teil B.)

Und nun machen Sie in dieser Zeit wirklich etwas für sich. Seien Sie Ihre angekündigte Auszeit lange nicht erreichbar und tun Sie tatsächlich etwas nur für sich. Dabei ist es völlig gleichgültig, woran Sie gedacht haben. Sie können Malen, Musikhören, lesen oder einfach nur meditieren und in sich gehen. Vielleicht müssen Sie erst herausfinden, wonach Ihnen gerade der „Bauch“ steht und Ihnen guttut. Jetzt wäre allenfalls der Moment dazu!



SELBSTEXPERIMENT:

Beginnen Sie mit etwas Leichtem, das Ihnen nicht sonderlich viel Vorwissen abverlangt und Sie nicht wieder zum Denken animiert. Genau das wollen Sie ja eigentlich vermeiden. Danach machen Sie etwas schwierigeres, ein anspruchsvolleres Puzzle beispielsweise, sodass Sie hier den direkten Vergleich ziehen können. Wenn Sie direkt bei etwas Schwierigem beginnen, so verwirken Sie vielleicht die Chance herauszufinden, ob es Ihnen wirklich Spaß machen würde. Das gilt übrigens auch für alle Lebenslagen! Wollen Sie etwas Neues lernen, dann beginnen Sie mit etwas Einfachem, damit Sie schnell Erfolgserlebnisse erzielen und sich somit selbst motivieren, am Ball zu bleiben! Dann werden Sie auch sehr schnell sehr viel besser werden und Spaß daran haben.

**SELBSTEXPERIMENT:**

Nehmen Sie sich mal eine Minute Zeit und reflektieren Sie über Ihren Beziehungsstatus oder Ihre Partnerschaft – in welchem Stadium Sie sich auch immer gerade befinden. Überprüfen Sie, welche gesellschaftliche Normen Sie erfüllen, weil Sie es gerade möchten und auch für richtig empfinden und welche Sie mehr oder weniger auferlegt bekommen haben.

**SELBSTEXPERIMENT:**

Lassen Sie Ihren Emotionen einmal freien Lauf. Teilen Sie Ihrem Partner mit, wie wichtig er / sie für Sie ist und wie glücklich Sie sind. Sie werden positiv überrascht sein, welche Reaktionen Sie ernten werden und es wird sich für beide Seiten gut anfühlen!

**SELBSTEXPERIMENT:**

Planen Sie mit Freunden einen ungezwungenen Pasta-Abend, der wöchentlich oder monatlich stattfindet. Er wird zur Routine und gibt Zeit und Raum für tolle Momente mit Freunden. Die Pasta wird natürlich vor Ort erst zubereitet und alle helfen mit!



SELBSTEXPERIMENT:

Malen Sie irgendwelche Bilder aus (gerne auch Vorschulbilder). Nehmen Sie es sich vor, diese komplett auszumalen und so gut wie Sie es können. Schauen Sie dabei erst auf die Uhr, wenn Sie fertig sind und reflektieren Sie danach, wie lange Sie gebraucht haben. Was hat Ihnen währenddessen gut gefallen und wie ist es Ihnen im Allgemeinen ergangen?

Lösen Sie ein Kreuzworträtsel oder eine Sudokukette, Beobachten Sie sich dabei, wie sehr Sie sich konzentrieren konnten. Haben Sie alles um sich herum vergessen?



SELBSTEXPERIMENT:

Nehmen Sie sich mit Ihren Liebsten zusammen etwas vor. Mit Ihrem Lebenspartner, den Kindern, Freunden oder der Familie. Sie müssen nicht gleich eine Weltreise planen, aber vielleicht wollten Sie schön länger einmal ein neues Bild aufhängen, oder die Möbel in der Wohnung umstellen.

Auch wenn es immer einen gibt, der das Projekt vorantreibt (Macher) so wird man, solange man bei dem Projekt gleichberechtigt ist, Spaß an der gemeinsamen Umsetzung haben. Man stärkt sich dabei gegenseitig und das Ergebnis fällt somit um ein Vielfaches besser aus, als man erwartet hätte.

Sie haben somit wirklich etwas zusammen erschaffen, das kann auch eine Blume pflanzen sein am Balkon oder etwas mehr Abenteuer, wie Tandem fahren. Gemeinsame Abenteuer verbinden, machen doppelt so viel Spaß und Erzeugen Erinnerungen, die einem keiner mehr nehmen kann. Wie bei den beiden Weltenbummlern

#KOPFAUS BUCHTIPPS

AUF EINEN BLICK

Auf einige Werke sind Sie bereits gestoßen, aber vielleicht haben Sie jetzt Lust auf mehr...?

ASENDORPF, Jens B. & NEYER, Franz J. (2012): *Psychologie der Persönlichkeit. 5. Auflage.* Springer Verlag.

AYAN, Steve (2016): *Locker lassen. Warum weniger Denken mehr bringt.* Stuttgart: Klett-Cotta.

BIRKENBIHL, Vera F. (2006): *Sprachenlernen leichtgemacht. Die Birkenbihl Methode zum Fremdsprachen lernen.* MVG Verlag.

BORNOBUS, Rene (2011): *Respekt.* Econ Verlag.

BORNOBUS, Rene (2015): *Klarheit.* Econ Verlag.

BRANDSTÄTTER, Veronika; SCHÜLER, Julia; PUCA,

Rosa Maria & LOZO, Ljubica (2018): *Motivation und Emotion. Allgemeine Psychologie für Bachelor. 2. Auflage.* Berlin: Springer Verlag.

BUETTNER, Dan (2010): Blue Zones. In: National Geographic, *The secrets of a long life.*

FASSBINDER, Eva KLEIN, Jan Philipp, SIPOS, Valerija & SCHWEIGER, Ulrich (2015): *Therapie – Tools Depression.* Julius Beltz GmbH & CO KG.

FENNEBERG, Julia (2021): *Gamechanging durch Kommunikationsstrategien! Expertentipps für gesteigerte Kundenbindung, Wettbewerbsvorteil und Brand Awareness für Ihr Unternehmen auf der Überholspur durch Aktion statt Reaktion in Krisenzeiten.* Eigenverlag.

FÖRSTER, Anja & KREUZ, Peter (2008): *Spuren statt Staub.* Econ Verlag.

FRANK, Robert H. (2018): *Ohne Glück kein Erfolg.*
DTV Verlagsgesellschaft.

GEBAUER, Malte & HAGENA, Silka (2014): *Therapie-Tools Angststörungen*. Beltz.

HEINTZE, Anne (2016): *Kopf aus, Bauch an. Die Balance zwischen Verstand und Intuition finden*. Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

HOFHEINZ, Christine; HEIDENREICH, Thomas & MICHALAK, Johannes (2017): *Werteorientierte Verhaltensaktivierung bei depressiven Störungen*. Julius Beltz GmbH & Co KG.

HOLZER, Andy (2010): *Balanceakt*. NG Taschenbuch.

HOMMEL, Bernhard & NATTKEMPER, Dieter (2011): *Handlungspsychologie; Planung und Kontrolle intentionalen Handelns*. Berlin: Springer Verlag.

JAENICKE, Hannes (2017): *Wer der Herde folgt, sieht nur Ärsche*. Penguin Verlag.

KÜPER, Wolf (2016): *Eine Millionen Minuten*. Penguin Verlag.

MANSON, Mark (2017): *Die subtile Kunst des darauf Scheissens*. MVG Verlag.

MIRALLES, Francesc (2016): *Ikigai*. Du Mont Buchverlag.

OSTERWALDER, Alexander & PIGNEUR, Yves (2010): *Business model generation. A handbook for visionaires, game changers and challengers*. E-book.

REINWARTH, Alexandra (2016): *Am Arsch vorbei geht auch ein Weg*.
MVG Verlag.

REINWARTH, Alexandra (2016): *Das Leben ist zu kurz für später*.
MVG Verlag.

RUIZ, Don Miguel (1997): *Die 4 Versprechen*. Allegria Taschenbuch.

RUSS, Harris (2008): *The Happiness Trap. Stop Struggling. Start Living*.
Robinson.

SEEL, Martin (2011): *111 Tugenden und 111 Laster*. S. Fischer Verlag.

SPITZER, Nils (2016): *Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen*.
Springer.

SPITZER, Nils (2017): *Perfektionismus überwinden*. Springer.

STRELECKY, John (2008): *Big 5 for life*. DTV Verlag.

TEISMANN, Tobias; HANNING, Sven; VON BRACHEL, Ruth;
WILLUTZKI, Ulrike (2017): *Kognitive Verhaltenstherapie
depressiven Grübelns. 2. Auflage*. Berlin: Springer Verlag.

WARE, Bronnie (2011): *5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen*.
Arkana Verlag.

WARE, Bronnie (2014): *Leben ohne Reue*. Arkana Verlag.

ZIMBARDO, Philip G. & GERRIG, Richard J. (2008): *Psychologie. 18.,
aktualisierte Auflage*. Pearson Studium Verlag.

... außer man tut es!

